

家庭饮食系列

家常汤水

— 200种

明昊 编

11本
好书
1993年

家庭饮食系列

家常汤水

200种

明昊 编

陕西旅游出版社

陕新登字 012 号

家庭饮食系列

家常汤水——200种

明昊 编

陕西旅游出版社出版

(西安长安路 32 号 邮政编码 710061)

新华书店经销 西安陆军学校印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 4.5 印张 57.6 千字

1993 年 3 月第 1 版 1993 年 3 月第一次印刷

印数:1—10000

ISBN—7—5418—0755—9/R. 10

定价:3.60 元

(该套图书有印刷、装订错误,可寄给承印厂调换)

前 言

无论是家常便饭，或在酒楼的饮宴中，汤水都是一种不可缺少的饮品。中国人喜爱饮汤，尤其是广东人，对于汤水更加讲究。

在很多家庭中，不少人已习惯在吃饭之前，先饮一点汤来增加食欲；有些人更到了“无汤不欢”的地步。然而每天两餐，为免重复，对于应煲些什么汤，有时也颇费思量。

我们的编辑组为了帮助读者解决这方面的难题，特别编印了一本《家常汤水 200 种》，本书内容丰富，从用料来看可分成九大类，其中包括瓜、猪、水果、鱼、豆、鸡蛋、牛、菜和鸭类等，丰俭随人，制法也简繁兼备。读者大可随意选择、各适其式。

汤水的效用除了增加食欲，帮助消化外，有些还兼有补身强体的功能。煲汤给自己的亲人饮用，更能代表着一份心意。我们诚意希望本书能帮助读者解决煲汤的难题，更希望读者能在煲汤和饮汤中领略到生活的情趣。

目

录

壹、瓜类

1. 冬瓜

- | | |
|---------|------|
| 冬瓜白鱼汤 | (2) |
| 冬瓜鱼尾汤 | (2) |
| 冬瓜粒汤 | (3) |
| 冬瓜头菜汤 | (4) |
| 冬瓜荷叶汤 | (5) |
| 冬瓜鸡汤 | (5) |
| 冬瓜粒鸡什汤 | (6) |
| 三脚冬瓜汤 | (7) |
| 冬瓜火腿鱼片汤 | (7) |
| 瓜粒虾米汤 | (8) |
| 冬瓜红豆汤 | (9) |
| 冬瓜瑶柱鸭汤 | (9) |
| 冬瓜火腿鸭汤 | (10) |
| 鹊桥汤 | (11) |

- | | | | |
|---------|------|--------------|------|
| 2. 节瓜 | | 木瓜鱼尾汤 | (25) |
| 节瓜粉肠汤 | (11) | | |
| 柴鱼节瓜汤 | (12) | 貳、猪肉类 | |
| 节瓜蚝豉猪肉汤 | (13) | | |
| 节瓜牛肉鱼丸汤 | (14) | 莲藕猪肉汤 | (28) |
| 鲫鱼节瓜汤 | (15) | 咸菜猪肚汤 | (28) |
| 3. 丝瓜 | | 蚝豉猪腩汤 | (29) |
| 丝瓜及第汤 | (15) | 韭菜肉丝汤 | (29) |
| 豆腐丝瓜汤 | (16) | 黑木耳猪尾汤 | (30) |
| 丝瓜肉片汤 | (17) | 东风螺猪手汤 | (30) |
| 肉丸丝瓜汤 | (17) | 肉片豆腐汤 | (31) |
| 丝瓜鱼云豆腐汤 | (19) | 酸菜肉片汤 | (32) |
| 4. 杂瓜 | | 莲藕排骨汤 | (32) |
| 猪尾木瓜汤 | (19) | 鹌蛋猪肚汤 | (33) |
| 花生木瓜汤 | (20) | 河洲肉片汤 | (33) |
| 南瓜海带汤 | (21) | 白果猪肚汤 | (34) |
| 南瓜猪腰汤 | (21) | 腐竹猪肚汤 | (35) |
| 合掌瓜肉片汤 | (22) | 三丝汤 | (35) |
| 黄瓜瘦肉汤 | (22) | 酸辣汤 | (36) |
| 白瓜鱼尾汤 | (23) | 肉丸清汤 | (37) |
| 凉瓜鱼头汤 | (24) | | |
| 凉瓜肉排汤 | (24) | 叁、水果类 | |

雪梨猪肉汤	(40)	黄鱼豆腐汤	(52)
鸭梨煲生鱼汤	(40)	芥菜鱼片汤	(53)
荔枝猪肚汤	(41)	豆腐鲜鱼汤	(53)
菠萝鸡片汤	(41)	生鱼红枣汤	(54)
椰汁炖田鸡汤	(42)	粉葛鲮鱼赤豆汤	(54)
雪白木耳	(42)	鲮鱼粉葛汤	(55)
芝麻益肤汤	(43)	鱼蛋豆芽汤	(55)

肆、鱼鲜类

芫荽鱼片汤	(46)
泥鳅白菜仔汤	(46)
生鱼片连汤	(46)
咖喱鱼片汤	(47)
粉葛鲫鱼汤	(48)
鱼丸番茄汤	(48)
鱼丸汤	(49)
榨菜鱼汤	(49)
鱼肉山芋丸汤	(50)
喜临门	(51)
鳝鱼汤	(51)

伍、豆类

1. 豆腐

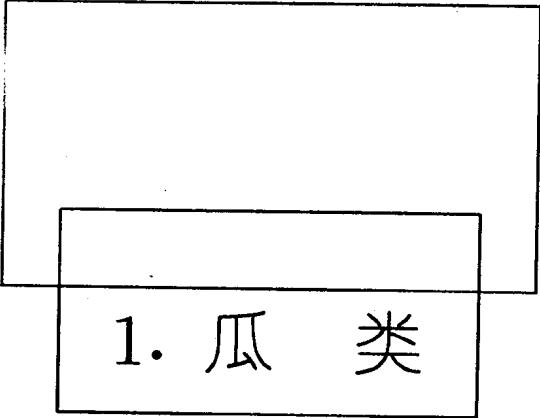
豆腐石九公汤	(58)
豆腐鱼云汤	(58)
沙鳆豆腐汤	(59)
咸鱼头豆腐汤	(59)
青菜豆腐汤	(60)
鸡丁豆腐汤	(60)
豆腐虾丸汤	(61)
杏仁豆腐	(62)
鲫鱼豆腐汤	(63)
豆腐菜心汤	(63)
豆腐番茄汤	(63)

- | | | | |
|--------------|------|--------------|------|
| 豆腐丸子汤 | (64) | 芽菜牛肉汤 | (74) |
| 豆腐肉片汤 | (65) | 豆芽排骨汤 | (74) |
| 酸味豆腐汤 | (66) | 什锦豆腐汤 | (75) |
| 青江菜豆腐汤 | (67) | | |
| 香菇酸辣汤 | (67) | 陆、蛋类 | |
| 2. 赤豆 | | | |
| 鲤鱼赤豆汤 | (68) | 鸡片蛋花汤 | (78) |
| 赤小豆蜜枣汤 | (68) | 蚕豆蛋花汤 | (78) |
| 鲮鱼赤豆汤 | (69) | 香芒蛋花汤 | (79) |
| 3. 乌豆 | | 芙蓉蛋花汤 | (79) |
| 乌豆塘虱汤 | (69) | 番茄蛋花汤 | (80) |
| 乌豆墨鱼瘦肉汤 | (70) | 蟹肉蛋花汤 | (81) |
| 乌豆鱼尾汤 | (70) | 蛋豆腐汤 | (81) |
| 黑豆猪尾汤 | (71) | 芙蓉甜汤 | (82) |
| 4. 杂豆 | | 鱼片蛋花汤 | (82) |
| 红豆鲤鱼汤 | (71) | 芙蓉豆腐汤 | (83) |
| 鲤鱼红豆汤 | (71) | 西红柿蛋花汤 | (83) |
| 扁豆瘦肉汤 | (72) | | |
| 绿豆田鸡汤 | (72) | | |
| 绿豆芽猪骨汤 | (73) | 柒、牛肉类 | |
| 猪骨黄豆汤 | (73) | | |
| 黄豆芽肉片汤 | (73) | 牛肉西洋菜汤 | (86) |

- | | | | |
|--------------|------|---------|-------|
| 牛肉蔬菜浓汤 | (86) | 鸳鸯西洋菜汤 | (98) |
| 番茄牛腩汤 | (87) | 西洋菜及第汤 | (99) |
| 牛骨汤 | (88) | 大利西财汤 | (100) |
| 芥菜牛肉汤 | (89) | 2. 白菜 | |
| 番茄牛肉汤 | (89) | 白菜清汤 | (100) |
| 榨菜牛肉汤 | (90) | 白菜鲈鱼头汤 | (101) |
| 番茄牛尾汤 | (91) | 白菜牛肉汤 | (101) |
| 罗宋汤 | (92) | 金银菜大腩汤 | (102) |
| | | 鲍鱼菜干汤 | (102) |
| 捌、蔬菜类 | | 白菜豆腐汤 | (103) |
| | | 白菜及第汤 | (103) |
| 1. 西洋菜 | | 金银白菜猪肉汤 | (104) |
| 西洋菜牛肉汤 | (94) | 猪肺杏仁白菜汤 | (104) |
| 西洋菜排骨汤 | (94) | 白菜鸡肉汤 | (105) |
| 西洋菜生鱼汤 | (95) | 干贝津菜汤 | (106) |
| 西洋菜鸭翼汤 | (95) | 3. 菠菜 | |
| 西洋菜猪蹄粉肠汤 | (96) | 菠菜豆腐肉片汤 | (107) |
| 西洋菜陈肾汤 | (96) | 菠菜猪润汤 | (107) |
| 西洋菜牛腩汤 | (97) | 菠菜鱼片汤 | (108) |
| 鸡杂西洋菜汤 | (97) | 鲫鱼菠菜汤 | (108) |
| 西洋菜杏仁瘦肉汤 | (98) | 4. 枸杞 | |
| | | 枸杞猪润汤 | (109) |

家常汤水

- | | | | |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 双片枸杞汤 | (109) | 绍菜火腿汤 | (123) |
| 枸杞肉片蛋花汤 | (110) | 绍菜鸡汤 | (123) |
| 石崇枸杞豆腐汤 | (111) | 生菜鲛鱼球汤 | (123) |
| 枸杞凤肝鱼片汤 | (112) | 生菜肉片汤 | (124) |
| 枸杞肉片鲫鱼汤 | (112) | 紫菜免治汤 | (125) |
| 5. 杂菜 | | 紫菜肉蓉汤 | (125) |
| 发菜猪蹄汤 | (113) | 紫菜虾米汤 | (125) |
| 发菜绿豆田鸡汤 | (114) | 雪菜牛肉汤 | (126) |
| 发菜鱼片茺荑汤 | (114) | 雪里红汤 | (126) |
| 发菜蚝豉猪手汤 | (115) | 雪里红笋丝汤 | (127) |
| 塘蒿三鲜汤 | (116) | 苋菜肉片汤 | (128) |
| 塘蒿鱼片汤 | (116) | 苋菜汤 | (128) |
| 塘蒿腩肉汤 | (117) | 苋菜鱼滑汤 | (128) |
| 芥菜肉片汤 | (118) | 雪菜薯仔瘦肉汤 | (129) |
| 芥菜咸蛋猪肝汤 | (119) | | |
| 芥菜火鸭汤 | (119) | 玖、鸭肉类 | |
| 芥菜双头汤 | (120) | | |
| 榨菜粉丝汤 | (120) | 鲍鱼蚬鸭汤 | (132) |
| 榨菜肉丝汤 | (121) | 陈皮鸭肾汤 | (132) |
| 榨菜豆腐汤 | (121) | 砂锅鸭汤 | (133) |
| 榨菜黄豆汤 | (122) | | |
| 绍菜鸭头汤 | (122) | | |



1. 瓜 类

冬瓜杂锦汤

用 料：冬 瓜 1斤半
冬 菇 2两
叉 烧 3两
瘦 肉 4两
鲜 虾 2两
鸡 蛋 2只
鲜鸡肝 1副

制 法：一、冬瓜去皮，洗净切粒。
二、冬菇用清水浸软，去蒂切粒。
三、瘦肉及鸡肝洗净后切粒。
四、鲜虾洗净去壳，视虾的大小，决定是否要切。
五、鸡蛋搅匀待用。
六、放入锅中，大约半锅水便够，先将水烧滚。然后放冬菇、冬瓜，滚至将熟时，便放瘦肉、叉烧、虾肉，最后放鸡肝，跟着倒下鸡蛋便成。

冬瓜白鱼汤

用 料：白饭鱼 8两

冬 瓜 1 斤
瘦 肉 8 两
蚝 豉 6—8 粒

- 制 法：**一、白饭鱼洗净后，先用锅煎至微黄，有香味。
二、冬瓜洗净后去皮，切成粒状。
三、瘦肉洗净后，切成块状。
四、蚝豉用清水浸后洗净。
五、将所有材料一齐放落煲内。如怕白饭鱼多骨
鯁喉，可先将鱼放入纱布袋内，然后才放落
煲。
六、加 6 碗清水落煲。
七、煲 2 小时半，汤呈牛奶色。
八、加盐调味便成。

冬瓜鱼尾汤

用 料：鲩鱼尾 约 6 两
冬 瓜 12 两
姜 2 片

- 制 法：**一、鱼尾起鳞后，用清水洗净，然后用布将鱼
尾抹干，再用盐抹过。
二、冬瓜洗净后切块。
三、用盐油起锅，先放入姜片。
四、跟着再放入鱼尾，煎片刻。
五、然后将已煎过的鱼尾及姜片，转入瓦煲内。
六、加入清水 6 碗。

七、煲滚后，便将冬瓜放入煲内。

八、然后再煲至大滚便成。

冬瓜粒汤

用 料：冬 瓜 半斤
瘦 肉 4 两
虾 米 少许
瑶 柱 2 粒
冬 菇 3 块
姜 2 片

制 法：一、将冬瓜去皮，切成粒状。
二、瘦肉洗净后，亦切成粒状。
三、虾米和瑶柱用清水浸半小时。
四、冬菇用清水浸软后，去蒂切粒。
五、起油锅，将瘦肉爆香，同时放姜片，并加少许绍酒。
六、加入 6 碗清水于锅内。
七、跟着将虾米、冬菇及瑶柱放入锅。然后用慢火煮 30 分钟。
八、最后加入冬菇粒。再煮半小时，然后加盐调味便成。

冬瓜头菜汤

用 料：冬 瓜 1 斤

头 菜 3 片

- 制 法：**一、冬瓜去皮，洗净后切成块状。
二、头菜用清水稍浸。
三、将 7 碗清水放入煲内。
四、然后放入冬瓜及头菜。
五、放妥材料后，先用猛火将汤水煲至大火滚。
六、然后再用中火，大约煲 30 分钟便成。
七、由于头菜带咸味，煲汤后，汤水已有咸味，所以只需要加入少许幼盐便可以。

冬瓜荷叶汤

用 料：鲜荷叶 2 块
冬 瓜 1 斤半
瘦 肉 8 两

- 制 法：**一、将荷叶用清水洗净。
二、冬瓜洗净后，连皮切成块状。
三、瘦肉洗净后，切成块状。
四、将所有材料弄妥后，一齐放入汤煲内。
五、加 6 碗清水入煲内。
六、煲 2 小时便成。
七、加盐调味便可饮用。

冬瓜鸡汤

用 料：鸡 项 半只

冬 瓜 12 两
红 枣 5 枚

制 法：

- 一、鸡项洗净后斩件。
- 二、冬瓜洗净后连皮切块。
- 三、红枣用清水洗净。
- 四、将材料洗净后，一齐放入煲。
- 五、加 6 碗清水入煲。
- 六、在汤未煲好时加入盐调味。
- 七、大约煲 2 小时便可以。

冬瓜粒鸡什汤

用 料：冬 瓜 1 斤
鸡 什 1 副
姜 3 片

- 制 法：**
- 一、冬瓜去皮，洗净后切成粒状。
 - 二、鸡什用清水洗净，鸡肠用较剪通开，然后用盐擦，去除粘液，后再用清水洗净，切成料。
 - 三、将锅烧热后，加油，将鸡什放下锅内爆约 2 分钟。
 - 四、然后加入适量清水。
 - 五、待水滚后 10 分钟，便将冬瓜粒放下。
 - 六、然后再滚 10 分钟。
 - 七、加盐调味即可。

三脚冬瓜汤

用 料：冬 瓜 1 斤
火腿脚 6 两
鸭 脚 6—8 只
鸡 脚 6—8 只
姜 3 片

制 法：一、冬瓜去皮，洗净后切成厚身方形，待后用。
二、鸡脚及鸭脚的处理方法都是一样，先用滚水焯过，然后脱衣及斩去尖爪。
三、将火腿脚斩件，然后放落滚水中滚 15 分钟。跟着捞起，待用。
四、先开火将铁锅烧红，放下少许生油，当锅中生油起烟时，便将姜、鸡脚和鸭脚放落锅中爆一会，然后再放下火腿脚。
五、加入适量清水。
六、待煲滚后便收慢火，跟着再煲 1 小时左右。
七、然后放冬瓜，再煲 30 分钟。加盐调味即可饮。

冬瓜火腿鱼片汤

用 料：冬 瓜 12 两
火 腿 1 两
鲩鱼肉 4 两